

プログラム内容のご案内

身体をほぐす

- 1 ★ **のびのびストレッチ**
筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操です。
柔軟性を向上させることで、怪我の予防にもつながります。
リラックスした空間でゆっくりストレッチを行い、心もリフレッシュしませんか。
- 2 ★★ **ウェーブストレッチ**
ウェーブリングを使用し、筋肉を「ほぐす」「のばす」ことで、人間本来のしなやかな身体作りを行います。肩こり・腰痛・姿勢改善にもオススメです。
- 3 ★ **ストレッチ&ボール**
ストレッチ体操で身体をほぐし、ストレッチボールで姿勢を整えます。
- 4 ★★ **リラククスボール**
丸い筒状のボールの上に仰向けになり姿勢を整えることで、
身体の機能を正常な状態へ近づけ、健康な身体作りを行います。
- 6 ★ **バレエストレッチ&エクササイズ**
バレエダンサーが日頃行っているストレッチやトレーニングを易くしたものです。
やわらかくしなやかな筋肉をつけ、美しいボディラインを作りましょう！
- 7 ★★ **リフレッシュEX KAZE**
立位ではダイナミックなねじりの動き、座位ではマットエクササイズを行います。
筋膜ストレッチでスッキリした身体を目指しましょう。
- 8 ★★ **ストレッチ&ウォーミングアップ**
筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操を行い、その後体温を上げるためのウォーミングアップを行います。

健康体操

- 5 ★ **シナプソロジー**
身体を動かしながら、脳を活性化させていきます。
簡単な動作ですので、どなたでも楽しめます。
- 21 ★ **フィジカルトレーニング**
丸いリングを使って身体を動かし、楽しく脳と身体をトレーニングしていきます。

ヨガ

- 9 ★ **かんたんヨガ**
心と体を調和させて簡単なポーズをとっていくクラスです。
リラックス効果が期待できます。
- 10 ★ **ストレッチヨガ**
ヨガのポーズを取り入れ、筋肉を伸ばしていきます。
- 11 ★ **夜ヨガ**
心と体を調和させてポーズをとっていきます。
1日の最後にリラックスしたい方におすすめです。
- 12 ★★ **姿勢改善ヨガ**
ヨガのポーズを取り入れ、綺麗な姿勢を目指します。
身体のバランスを整えたい方におすすめです。

筋カトレーニング

- 13 ★ **筋力アップトレーニング(チェア)**
イスを使ってトレーニングを行うクラスです。
膝や腰の負担を減らしてトレーニングをしましょう。
- 14 ★ **ボール体操**
ストレッチボールの上に乗る、バランスをとることで体幹を鍛えるクラスです。
- 15 ★ **ピラティス**
体幹を引き締め、体の歪みを調整していきます。
- 16 ★ **ひきしめおなか**
お腹・背中・お尻などの筋肉を鍛え、引き締める効果が期待できます。
お腹周りが気になる方にオススメです。
- 17 ★ **チューブ体操**
チューブを使用し、筋肉を鍛えます。ご自分で負荷の調節が
出来るので肩や膝が痛い方でもお気軽にご参加ください。
- 18 ★★ **リズムダンベル**
ダンベルを使用して筋肉を鍛えます。身体を引き締めたい方にオススメです。
- 19 ★★ **サーキットトレーニング**
様々なトレーニングを組み合わせたクラスです。
- 20 ★ **シェイプトレーニング**
気になる部位のトレーニングを行い、理想のボディを手に入れましょう。

体力向上&脂肪燃焼

- 23 ★ **はじめてエアロ**
リズムに合わせて身体を動かす有酸素運動です。
- 24 ★ **シンプルエアロ**
音楽のテンポは早いですが、シンプルな動きで身体を動かすクラスです。
- 28 ★★ **HIP HOPエアロ**
HIP HOPの曲に合わせてながらエアロビクスの動きで身体を動かしていくクラスです。
- 32 ★★ **LO**
弾む動作を入れず、コンビネーションを楽しむクラス。
エアロビクスのステップに慣れた方にオススメです。
- 33 ★★ **コリオグラフィエアロ**
振り付けをメインにしたエアロビクス。
楽しく身体を動かしたい方におすすめです。
- 34 ★★ **ミドルエアロ**
少し弾む動作を入れながら行うエアロビクスです。
エアロビクスに慣れた方におすすめです。

格闘技

- 35 ★ **ボクシングエクササイズ**
パンチを組み合わせることで体幹部分を鍛えるクラスです。

ダンス

- 22 ★ **チャレンジTRYD**
TRYDで使う動きや振り付け、体の使い方を練習するクラスです。
これからTRYDにチャレンジしてみようと思われている方にオススメです
- 25 ★★ **バレエワークアウト**
クラシックバレエのプロ・初心者に関係なく、必ず行う基礎トレーニングを体験
できます。バレエ独特の繊細な動きを、日常の所作・立ち振る舞いに活かし、
美と健康を手に入れましょう。
- 26 ★★ **サルサ**
サルサは、ラテンの音楽の種類です。明るいうらリズムに合わせて楽しく踊りましょう。
- 28 ★★ **TRYD**
懐かしいディスコの曲を使ってダンス・体幹トレーニングをしていきます。
- 29 ★★ **ダンスエアロ**
ダンスとHIP HOPを融合させたクラスです。音楽にノって楽しみましょう。
- 30 ★★ **ZUMBA**
ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。
音楽を楽しみながら、パーティのように楽しく身体を動かしましょう。

ステップ

- 31 ★ **かんたんステップ**
リズムに合わせて、ステップ(踏み台)を昇り降りする有酸素運動です。
ステップ台にまだ慣れていない方にも楽しんでいただけるクラスです。

●プログラム名の横にある数字は『強度』です。
数字が大きくなるほど強度が高く(しんどく)なります！

●数字の横にある★は『難度』です。
★が増えると難度が高く(むずかしく)なります。



●初めてで不安な方は 〇の付いたプログラムから